

İLK MENSTRÜASYON VE EJAKÜLASYON DENEYİMİ: HAZIRLIK, ÖN YAŞANTILAR VE ÖN BİLGİLERİN CİNSEL TUTUM VE DAVRANIŞLARLA İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Turan AKBAŞ*

İsmail SANBERK**

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, bir ortaöğretim kurumunda öğrenimine devam etmekte olan kız ve erkek öğrencilerin, ilk menstrüasyon (adet görme), erkek öğrencilerin ilk ejakulasyon (boşalma) deneyiminin bazı cinsel tutum ve davranışlarla ilişkisinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda bir anket formu oluşturulmuş ve toplam 473 öğrenciden (233'ü kız ve 204'ü erkek) veri toplanmıştır. Değişkenlerin analizi için frekans ve yüzde değerleri hesaplanmış; ki kare testi kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, kızların büyük bir çoğunluğu (%62) 13-14 yaşlarında ilk menstrüasyon; erkeklerin %92'si 14 yaş veya daha öncesinde ilk ejakulasyon deneyimlerini yaşamışlardır. İlk yaşantılar esnasındaki duygular ile önceden hazırlıklı (bilgili) olma arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yine aynı şekilde kızların menstrüasyona ilişkin halihazırdaki tutumları ve erkeklerin masturbasyon davranışına ilişkin tutumları onların bu gelişmeyle ilişkili ön yaşantıları ile tutarlık göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Ergenler, cinsel deneyim, menstrüasyon, ejakulasyon, cinsel olgunlaşma

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relation of some sexual attitudes and behaviours pertinent to the first experience of menstruation by the girls and ejaculation by the boys attending a high school. A questionnaire was prepared to collect data and a total of 473 students participated in the study (female,233 and male, 204). The frequency and percentages related with the variables were calculated. In addition, cross tables were prepared and their significance level was also examined through chi-square in the cross tables. The findings showed that the majority of the girls experienced their first menstruation at 13-14 (% 62); and the boys experienced their first ejaculation at 14 or prior to this age. A significant difference was found between the feelings during the first experience and preparedness (prior knowledge). Correspondingly, The girls' already existing attitudes towards menstruation and the boys' attitudes towards the masturbation behavior showed a positive correlation regarding their pre-experience.

Key Words: Adolescents, sexual experience, menstruation, ejaculation, sexual maturation

*Prof.Dr. Turan AKBAŞ, ÇÜ Eğitim Fakültesi , PDR Anabilim Dalı , ozan@cu.edu.tr

**Dr. İsmail SANBERK, ÇÜ Eğitim Fakültesi, PDR Anabilim Dalı, sanberk@cu.edu.tr

Giriş

Önemli bir gelişimsel basamak olan ve araştırmalarda menarş, periyodik kanama, regl, adet görme olarak da adlandırılan ilk menstrüasyon kızların biyolojik açıdan olgunlaştıklarını gösteren bir takvim yaşıdır. Crouch ve McKenzie (1999), kızlar için menstrüasyonun üreme gelişimi açısından en önemli gelişimsel basamak olduğunu belirtmektedir. Erkekler açısından boşalma, meni akıtma olarak da adlandırılan ejakulasyon, benzer bir anlam taşımaktadır. Yapılan çalışmalar ilk menstrüasyona dönük deneyimin olumlu veya nötr olmasından çok, olumsuz olarak yaşandığını ve anımsandığını göstermektedir (Mahr, 1985). Bununla birlikte Mahr (1985), geçmişe göre bugün giderek ilk menstrüasyona ilişkin deneyimlerin görece daha olumlu olarak hatırlanma eğiliminde olduğunu belirtmektedir. Ancak yine de birçok araştırma ilk menstrüasyon deneyiminin ağırlıklı olarak olumsuz olarak değerlendirildiğini göstermektedir (Kluge, 1998). Nitekim Araptarlı (1988), kızların ilk adetlerinde korku, şaşırma, endişelenme, utanma gibi duygular yaşadıklarını; çok düşük bir yüzdesinin olumlu duygu yaşadığını bulgulamıştır. Menstrüasyon ile ilgili ön yaşantılar, kızların daha öncesinde bu biyolojik olaya ilişkin hazırlığı ve menstrüasyonun gerçekleşme zamanı (erken veya geç olarak değerlendirilmesi) gibi faktörlerden etkilenmektedir (Koff, Rierdan ve Sheingold, 1982). Yetişkin kadınlar üzerinde yapılan bir araştırmada kadınların %64'ünün mevcut menstrüasyonlarını olumsuz algıladıklarını ortaya koymaktadır; bununla birlikte kadınların büyük bir yüzdesi (%93) ilk menstrüasyonlarında korku ve şaşkınlık yaşadıklarını, yaklaşık %3'ü ise ağladıklarını hatırlamaktadır (Çevirme, Çevirme, Karaoğlu, Uğurlu ve Korkmaz, 2010). Her ne kadar kızların büyük bir yüzdesi geçmişte ve/veya şimdi menstrüasyona olumsuzluk yüklemiş olsa da, tüm cinsel konular içerisinde en çok menstrüasyon konusunda birilerini bilgilendirebileceklerini ifade etmekteydiler (Akbaş ve Sanberk, 2007).

Menstrüasyon ile ilgili çok sayıda bilimsel araştırma olmasına karşın erkeklerin cinsel olgunlaşma süreci/yaşantıları ile ilgili yayınların daha az olması göze çarpmaktadır. Bu durumun en önemli sebeplerinden birisi erkeklerin cinsel bilgi edinme olanaklarının kızlara göre daha fazla olması ve ejakulasyon (boşalma) yaşantısını daha olumlu olarak görmeleridir. Nitekim Gaddis ve Brooks-Gunn'a (1985) göre erkeklerin büyük bir çoğunluğu ejakulasyon öncesinde bilgi sahibidir; yine erkeklerin büyük bir yüzdesi bu tür bir yaşantıyı ağırlıklı olarak olumlu olarak görmektedir. Ne var ki bu konu erkekler için dahi tabu haline getirilmiştir. Aileler ilk ejakulasyon hakkında bir konuşma yapmaktan kaçınmakta; çocuklarından gelen bu yöndeki soruları sağlıklı bir şekilde yanıtlamamakta, üstün körü ele almaktadır (Frankel, 2002). Aslında anne-baba ve öğretmenlerin yaklaşımını, bu konu ile ilgili toplumsal-kültürel kaygılarının yanı sıra tam bilgiye ve/veya bu konuların nasıl cevaplanacağı ile ilgili bir fikre sahip olunmaması biçimlendirmektedir. Elbette, bununla birlikte bu konudaki haklı veya haksız endişeler de, onların yaklaşımlarını etkilemektedir. Bu araştırma menstrüasyon ve ejakulasyon öncesinde ergenlerin bilgilendirilmiş olmasının onların duygu ve sonraki cinsel davranış ve tutumlarını nasıl etkiliyor olduğu ile ilgili sonuçları ortaya koymaktadır.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, Adana İli'nde bir ortaöğretim kurumunda öğrenimine devam etmekte olan kız öğrencilerin ilk menstrüasyon, erkek öğrencilerin ilk ejakulasyon deneyiminin bazı cinsel tutum ve davranışlarla ilişkisinin incelenmesidir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki alt amaçlar, betimlenmeye çalışılmıştır.

1. Kızlarda ilk menstrüasyon ve erkeklerde ejakulasyon yaşı nedir?
2. Kızların ilk menstrüasyon ve erkeklerin ilk ejakulasyon yaşantıları nedir?
3. Menstrüasyona ilişkin hâlihazırdaki tutumlar, ilk menstrüasyon deneyimine bağlı olarak farklılaşmakta mıdır?
4. İlk menstrüasyon deneyimi, menstrüasyona ilişkin hazır olma (öncesinde bilgi sahibi olma) düzeyleri açısından farklılaşmakta mıdır?
5. Menstrüasyona ilişkin hâlihazırdaki tutumlar, menstrüasyona ilişkin hazır olma düzeyleri açısından farklılaşmakta mıdır?
6. Özdoym davranışı, ilk ejakulasyon deneyimine bağlı olarak farklılaşmakta mıdır?
7. Özdoym sonrasında yaşanan duygular, ilk ejakulasyon deneyimine bağlı olarak farklılaşmakta mıdır?
8. İlk ejakulasyon deneyimi, ejakulasyona ilişkin hazır olma (öncesinde bilgi sahibi olma) düzeyleri açısından farklılaşmakta mıdır?

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Adana İli'nin Seyhan ve Yüreğir Merkez İlçeleri'ndeki ortaöğretim okullarına devam etmekte olan 14-17 yaş grubundaki kız ve erkek öğrencilerden seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden biri olan uygun örnekleme yöntemi ile (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2008) toplam 473 öğrenci, bu çalışmanın araştırma grubunu oluşturmuştur. Araştırma grubundaki 473 öğrencinin 233'ü kız ve 204'ü erkektir. Ayrıca araştırma grubunda yer alan kızların %32'si 9. sınıf, %38'i 10. sınıf ve %30'u 11. sınıf öğrencisidir; erkeklerin ise %33'ü 9. sınıf, %36'sı 10. sınıf ve %31'i 11. sınıf öğrencisidir.

Verilerin Toplanması (Anket Formunun Oluşturulması)

Hazırlanan anket, iki ayrı form (Kız ve Erkek Formu) şeklinde düzenlenmiştir. Her iki formda yer alan soruların büyük bir bölümü aynı olmasına karşın; kızlar için hazırlanan formda menstrüasyon ile ilgili sorulara yer verilirken, erkek formunda ejakulasyon ile ilgili sorulara yer verilmiştir.

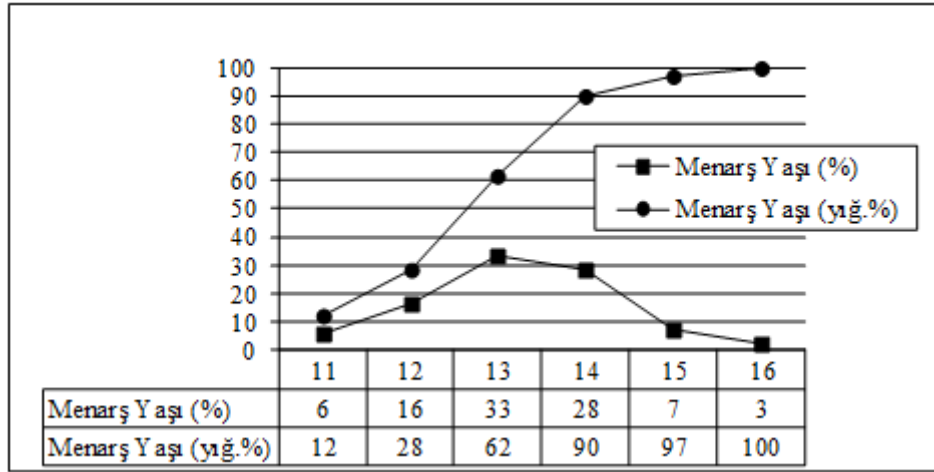
Verilerin Analizi

Verilerin analizi için frekans ve yüzde değerleri hesaplanmıştır; ayrıca kros tabloları hazırlanarak ki kare testiyle anlamlılıkları incelenmiştir.

BULGULAR

İlk Menstrüasyon Yaşı

İlk adet kanamasını hangi yaşta gördüklerine ilişkin yöneltilen soruya çalışma grubunda yer alan kızların büyük bir yüzdesi 12 (%16), 13 (%33) ve 14 (%28) yaşlarında gördüğünü belirtmiştir. Bununla birlikte 14 ergen 11 (%6) ve 16 ergen 15 (%7) yaşında ilk kez adet gördüğünü ifade etmişlerdir. Ergenlerden sadece biri ilk adetini 9 ve yine biri 17 yaşında gördüğünü belirtmiştir; 16 yaşında ilk kez adet gördüğünü belirten kişi sayısı ise altıdır. Bugüne kadar hiç adet görmediğini belirtenlerin oranı %1; bu soruya yanıt vermeyenlerin oranıysa %4 olarak belirlenmiştir. Şekil 1’de kızların ilk olarak adet gördükleri yaşlara ilişkin yüzde ve yığılmalı yüzde değerleri gösterilmiştir.

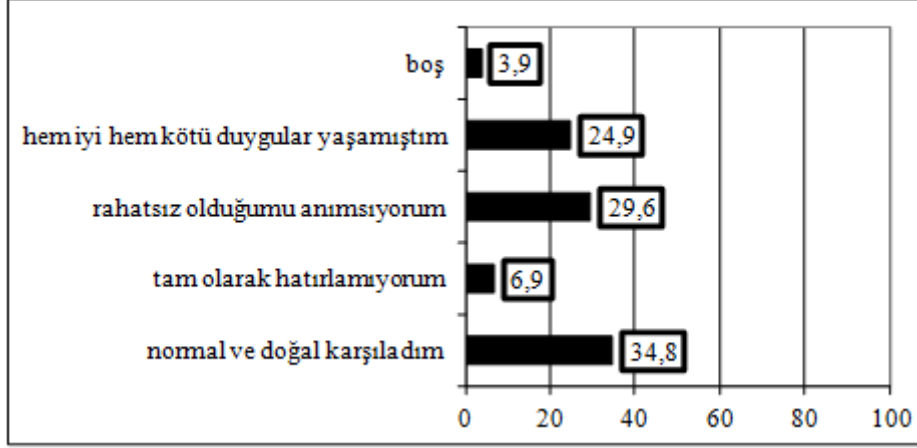


Şekil 1. Kızların İlk Adet Olma Yaşlarına İlişkin Yüzde ve Yığılmalı Yüzde Değerleri

Şekil 1 incelendiğinde araştırma grubunda yer alan toplam 233 ergen kızdan %12’si 11 ve 11 yaşından önce, %28’i 12 ve 12 yaşından önce, %62’si 13 ve 13 yaşından önce, yüzde 90’ı ise 14 ve 14 yaşından önce ilk adet kanamalarını gördüklerini belirtmişlerdir. Onaltı yaşına gelen kızların neredeyse tamamı ilk adet kanamasını görmüş olmaktadır (0,5’lik yüzdenin altında değer gösteren yaş gruplarının yığılmalı yüzde değerleri hesaplanmamıştır).

İlk Menstrüasyon Deneyimi

Kızların ilk menstrüasyon yaşantısını öğrenebilmek amacıyla yöneltilen soruya verdikleri yanıtların yüzdeleri Şekil 2’de gösterilmiştir.



Şekil 2. Kızların İlk Adet Görme Yaşantılarına İlişkin Yüzde Değerler

Şekil 2 incelendiğinde araştırma grubunda yer alan kızların sadece %35'i ilk menstrüasyon deneyimlerini "normal ve doğal karşıladığını" belirtmiştir. Buna karşın kızların %30'u bu yaşantılarını "rahatsız edici" olarak değerlendirmiştir; %25'i ise "hem iyi hem de kötü duygular yaşamıştım" şeklinde bir değerlendirmede bulunarak bu konudaki ikircikli duygularını ortaya koymuşlardır. Neler yaşadığını tam olarak anımsayamadığını ifade edenlerin oranı %7'iken, bu soruya herhangi bir yanıt vermeyerek boş bırakanların oranı %4 olarak tespit edilmiştir.

İlk Menstrüasyon Deneyimi ile Menstrüasyona İlişkin Hâlihazırdaki Tutumlar Arasındaki İlişki

İlk menstrüasyon deneyimi (o esnadaki yaşantılar) ile menstrüasyona ilişkin şimdiki tutumlar arasındaki bir ilişkinin olabileceği düşünülerek çapraz karşılaştırmalar yapılmış ve sonuçlar Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Menstrüasyonu Gerçekleşmiş Olan Kızların İlk Menstrüasyon Deneyimi İle Buna İlişkin Hâlihazırdaki Tutumlar Arasındaki İlişki*

İlk Menstrüasyon Deneyimi	Menstrüasyona İlişkin Halihazırdaki Tutum				Toplam
	Adet olmak benim için doğal bir şeydir	Cinsiyetimin bir parçasıdır	Ağrı ve kötü hissetmek anlamına gelir	Hem rahat hem de rahatsız olmaktadır	
Normal ve doğal karşıladım	48.6	5.7	20.0	25.7	100
Tam olarak neler yaşadığımı hatırlamıyorum	42.9	2.0	30.6	24.5	100
Bundan rahatsız olduğumu anımsıyorum	10.8	21.6	51.4	16.2	100
Hem iyi hem de kötü duygular yaşamıştım	32.8	4.5	29.9	32.8	100

*Değerler %'dir

$\chi^2 = 218,51$; $sd = 16$; $p < 0,001$

Tablo 1 incelendiğinde, menstrüasyona ilişkin halihazırdaki tutum, ilk menstrüasyon yaşantısına bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($\chi^2 = 218,51$; $sd = 16$; $p < 0,001$). Buna göre ilk menstrüasyon deneyimini normal ve doğal karşılayan kızların neredeyse yarısının (%49), adet kanamasına ilişkin tutumlarının değişmediği, doğal karşılamaya devam ettikleri görülmektedir. Buna karşın, ilk adet kanamasını normal ve doğal karşılayanların %20'si halihazırda adet kanamasının kendileri için "ağrı ve kötü hissetmek", %26'sı "hem rahat hem de rahatsız olmak" anlamına geldiğini ifade etmiştir. Bununla birlikte ilk adet görme deneyimini "bundan rahatsız oldum" şeklinde belirten kızların yarısının, adet kanamasına ilişkin şimdiki tutumlarının yine aynı doğrultuda devam ettiği görülmektedir; diğer bir deyişle, kızların %51'i için adet kanaması "ağrı ve kötü hissetmek" anlamına gelmektedir. İlk adet görme deneyimini "rahatsızlık yaşadım" şeklinde belirten kızların %22'si, bunun cinsiyetlerinin kaçınılmaz bir parçası olduğunu ifade etmişlerdir.

İlk adet görme deneyimlerini "hem iyi hem de kötü duygular yaşadım" şeklinde belirtenlerin %33'ü "adet olmak benim için doğal bir şeydir", yine %33'ü "adet olmak benim için aynı anda hem rahat hem rahatsız olmaktadır", %30'u "adet olmak benim için ağrı ve kötü hissetmektir" ve sadece %4'ü "cinsiyetimin bir parçasıdır" şeklinde bir değerlendirme yaparak adet kanamasına ilişkin halihazırdaki tutumlarını ortaya koymuşlardır. Son olarak ilk menstrüasyon deneyimini "tam olarak neler yaşadığımı hatırlamıyorum" diyenlerden %43'ü adet olmayı doğal bir şey, %2'si cinsiyetinin bir

parçası, %31’i ağrı ve kötü hissetmek ve %24’ü hem rahat hem de rahatsızlık olarak gördüğünü belirtmiştir.

İlk Menstrüasyon Yaşantısı ile İlk Menstrüasyon Deneyimine Hazır Olma (Öncesinde Bilgi Sahibi Olma) Arasındaki İlişki

Araştırma grubunda yer alan kızlardan %48’i “Evet, adet kanaması hakkında daha önceden bilgi sahibiydim ve hazırlıkliydim”, %33’ü “Adet kanaması hakkında daha önceden bir şeyler duymuştum, ancak tam bilgi sahibi olduğum söylenemez” ve %16’sı “Hayır, adet kanaması hakkında hiç bilgim yoktu ve hiç hazırlıklı değildim” şeklinde yanıtlamışlardır. Buna karşın bu soruya yanıt vermeyenlerin oranıysa %3’tür. Ergen kızların ilk adet görme deneyimi ile ilk adet kanamasına hazır olma düzeyleri arasındaki ilişkinin çapraz tablosu hesaplanmış ve Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2. İlk Menstrüasyon Deneyimi ile İlk Menstrüasyona Hazır Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Çapraz Tablosu *

İlk Menstrüasyon Deneyimi	İlk Menstrüasyona İlişkin Hazır Olma Düzeyleri		
	Daha önceden bilgiliydim ve hazırlıkliydi	Sadece bir şeyler duymuştum, tam bilgi sahibi değildim	Hiç bilgim yoktu ve hiç hazırlıklı değildim
Normal ve doğal karşıladım	50.0	27.6	10.8
Tam olarak neler yaşadığımı hatırlamıyorum	6.3	6.6	10.8
Bundan rahatsız olduğumu anımsıyorum	20.5	35.5	51.4
Hem iyi hem de kötü duygular yaşamıştım	23.2	30.3	24.3
Toplam	100	100	100

*Değerler %’dir

$\chi^2 = 233,04$; $sd = 12$; $p < 0,001$

Tablo 2’de görüldüğü gibi, ilk menstrüasyon deneyimi, öncesinde bilgi sahibi olma veya hazırlıklı olma düzeyine bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($\chi^2 = 233,04$; $sd = 12$; $p < 0,001$). İlk menstrüasyon deneyimini “normal ve doğal karşıladım” diyenlerden %50’si daha önceden bilgiliydim ve hazırlıkliydim, %28’i sadece bir şeyler duymuştum, tam bilgi sahibi değildim ve %11’i hiç bilgim yoktu, hiç hazırlıklı değildim şeklinde görüş belirtmiştir. Buna karşın “rahatsız olduğumu anımsayanların”, %20’si daha önceden bilgiliydim ve hazırlıkliydim, %35’i sadece bir şeyler duymuştum, tam

bilgi sahibi değildim ve %51'i hiç bilgim yoktu, hiç hazırlıklı değildim şeklinde görüş belirtmiştir.

Daha önceden menstrüasyon hakkında bilgilendirilmiş olan ve hazırlıklı olan kızların yarısı %6'sı ilk menstrüasyon deneyimlerinde tam olarak neler yaşadığını hatırlamadığını %23'ü hem iyi hem de kötü duygular yaşamış olduğunu belirtmiştir. İlk menstrüasyon öncesinde sadece bir şeyler duymuştum, tam bilgi sahibi değildim diyenlerden %7'si ilk menstrüasyon deneyimlerinde tam olarak neler yaşadığını hatırlamadığını %30'u hem iyi hem de kötü duygular yaşamış olduğunu belirtmiştir. Hiç bilgisi olmadığını ve hiç hazırlıklı olmadığını ifade edenlerin %11'i ilk menstrüasyon deneyiminde tam olarak neler yaşadığını hatırlamadığını, %24'ü hem iyi hem de kötü duygular yaşamış olduğunu belirtmiştir.

İlk Menstrüasyon Deneyimine Hazır Olma Düzeyi İle Menstrüasyona İlişkin Hâlihazırdaki Tutumlar Arasındaki İlişki

İlk menstrüasyon hakkında kızların bilgi sahibi ve hazırlıklı olması, onların şu andaki menstrüasyona ilişkin tutumlarını etkilediği düşünülmüştür. Bu nedenle iki değişken çapraz değerlendirilerek, bu yöndeki ilişki sınanmaya çalışılmıştır. Tablo 3'de bu yöndeki bulgular gösterilmektedir.

Tablo 3. İlk Menstrüasyon Öncesinde Bilgi Sahibi Olma İle Menstrüasyona İlişkin Hâlihazırdaki Tutumlar Arasındaki İlişkinin Çapraz Tablosu*

Menstrüasyona İlişkin Şimdiki Tutum	İlk Menstrüasyona İlişkin Hazır Olma Düzeyleri		
	Daha önceden bilgiliydim ve hazırlıkliydim	Sadece bir şeyler duymuştum, tam bilgi sahibi değildim	Hiç bilgim yoktu ve hiç hazırlıklı değildim
Adet olmak benim için doğal bir şeydir	37.5	23.7	27.0
Cinsiyetimin bir parçasıdır	20.5	26.3	18.9
Ağrı ve kötü hissetmek anlamına gelir	11.6	17.1	29.7
Hem rahat hem de rahatsız olmaktır	30.4	31.6	24.3
Toplam	100	100	100

*Değerler %'dir

$\chi^2 = 216,73$; sd= 12; p < 0,001

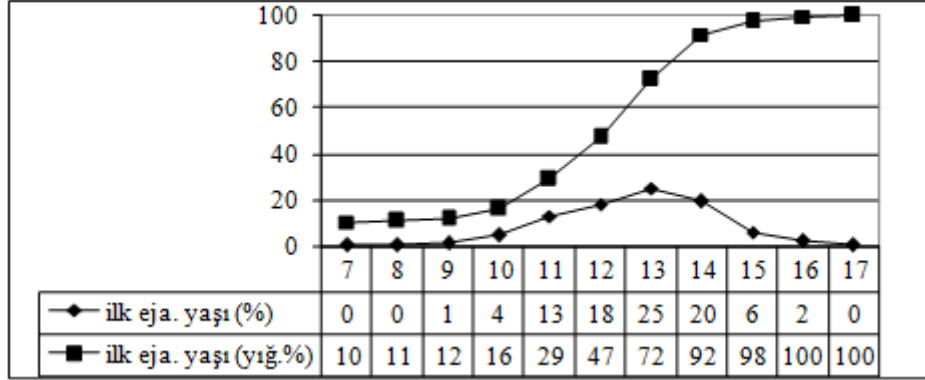
Tablo 3’de görüldüğü gibi, ilk menstrüasyon öncesinde bilgi sahibi olma ile menstrüasyona ilişkin halihazırdaki tutumlar arasındaki ilişkinin anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ($\chi^2 = 216,73$; $sd= 12$; $p < 0,001$). Adet kanaması hakkında daha önceden bilgi sahibi olduğunu ifade eden gruptaki kızlar “adet olmanın doğal olduğunu” en çok (%37) ifade edenler olmuştur. Ayrıca bu grupta yer alan kızlar adet kanamasını en az “ağrı ve kötü hissetmek anlamına geldiği” şeklinde yorumlamışlardır (%12). Daha önceden bilgili ve hazırlıklı olan kızların %20’si bunun cinsiyetlerinin bir parçası olduğunu, %30’u ise “hem rahat hem de rahatsız olmak” şeklinde görüş belirtmişlerdir.

Menstrüasyona ilişkin tutumları en olumsuz olan grubun, daha çok “adet kanaması hakkında hiç bilgim yoktu ve hiç hazırlıklı değildim” şeklinde görüş belirten grup olmuştur (%30). Yine bu yönde görüş belirten gruptaki kızların %27’si adet olmayı doğal, %20’si cinsiyetimin bir parçası ve %24’ü hem rahat hem de rahatsız olmak şeklinde görüş belirterek adet kanamasına ilişkin şimdiki tutumlarını ortaya koymuşlardır. Adet kanaması hakkında sadece bir şeyler duyduğunu, tam bilgi sahibi olmadığını ifade edenlerin oranı ile daha önceden hiç bilgi sahibi olmadığını ifade edenlerin oranının toplamı alındığında araştırma grubunda yer alan kızların neredeyse $\frac{1}{2}$ ’si için adet görmek “ağrı ve kötü hissetmek anlamına gelmektedir”.

İlk Ejakülasyon Yaşı

Anketin Erkek Formu’nda ilk olarak ne zaman, hangi yaşlarda ejakülasyon olduklarına ilişkin bir soru deneklere yöneltilmiştir. Araştırma grubunda yer alan 204 erkekte 51’i ilk kez 13 yaşındayken ejaküle olduklarını ifade etmiştir; bu da çalışma grubunda yer alan erkeklerin %25’ine karşılık gelmektedir. Erkekler 7 yaş itibarıyla ilk olarak ejaküle olduklarını rapor etmişlerdir. Ancak erkeklerin büyük çoğunluğu 11-14 yaş grubu içerisindeyken ilk ejakülasyonlarını yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Bugüne kadar ejaküle olmadığını ifade edenlerin oranı %10’dur. Erkeklerin ilk ejakülasyon olma yaşı ile ilgili yüzde ve yığılmalı yüzde değerleri Şekil 3’de gösterilmiştir.

İlk ejakülasyonun ne şekilde gerçekleştiği sorusuna ergenlerin büyük bir kısmı (%41) mastürbasyon ile yanıtını vermiştir. Tamamen tesadüf sonucu gerçekleştiğini ifade eden ergenlerin oranı %19’iken, tam olarak hatırlamadığını ifade edenlerin oranıysa %26’dır. Sadece %8’i ilk ejakülasyonun bir cinsel temas sonucu gerçekleştiğini ifade etmiştir. Erkeklerin %6’sı ise bu soruya herhangi bir yanıt vermeyerek boş bırakmıştır.

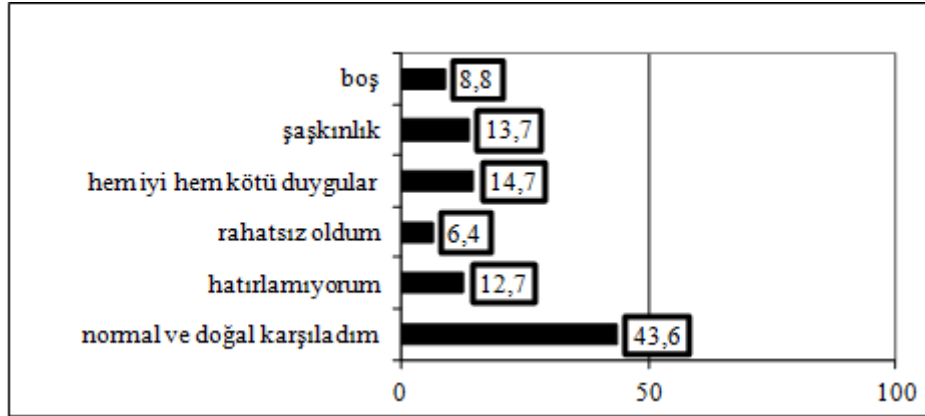


Şekil 3. İlk Ejakülasyon Yaşına İlişkin Yüzde ve Yığılmalı Yüzde Saçılım Grafiği

Şekil 3’de görüldüğü gibi, ejakülasyon yaşı için ortanca değer 13 yaş olarak hesaplanmıştır. Bu değer, araştırma grubunda yer alan erkeklerin yaklaşık yarısının bu yaşa geldiklerinde ilk ejakülasyonlarını yaşadıklarını göstermektedir. Çalışma grubunda yer alan erkek ergenlerin neredeyse tamamı (%98), 15 yaş itibariyle ilk ejakülasyon deneyimlerini yaşamış olmaktadır; ayrıca ergenlerin en çok ilk ejakülasyonlarını 13 yaşındayken gördükleri (%25) tespit edilmiştir.

İlk Ejakülasyon Deneyimi

İlk ejakülasyonda yaşadıkları duyguları veya yaşantıları öğrenebilmek amacıyla yöneltilen bir soruya erkeklerin verdikleri yanıtların yüzdeleri Şekil 4’de gösterilmiştir.



Şekil 4. İlk Ejakülasyon Yaşantısına İlişkin Yüzde Değerler

Şekil 4’de görüldüğü üzere, erkeklerin %44’ü ilk ejakülasyon sonrasında yaşadıklarını “normal ve doğal karşıladım” şeklinde ifade etmiştir. Ejakülasyondan rahatsız olduğunu belirten erkekler grubunun oranı sadece %6’iken, tam olarak hatırlayamadığını ifade eden erkeklerin oranı %13 olarak tespit edilmiştir. İlk ejakülasyon yaşantısını “hem iyi hem de kötü duygular yaşamıştım” şeklinde ifade edenlerin oranı %15 ve “hayretler

içerisinde kaldım ve emin olamadım, şaşkırdım” şeklinde ifade edenlerin oranıysa %14’dür.

İlk Ejakülasyon Deneyimi ile Mastürbasyon Arasındaki İlişki

Bir cinsel davranış olarak mastürbasyon ergenler arasında sıklıkla gösterilen bir davranış olduğundan, ilk ejakülasyon yaşantısı ile karşılıklı ilişki içerisinde alınmış ve test edilmiştir. Oranı oldukça düşük olmasına karşın erkekler altı ve yedi yaşlarından itibaren mastürbasyon yapmaya başladıklarını rapor etmişlerdir. Erkeklerin %3’ü ilk mastürbasyonlarını yaptıklarında on, %9’u onbir, %16’sı oniki, %17’si onüç ve %14’ü ondört yaşlarında olduklarını belirtmişlerdir. Erkeklerin en çok 13 yaşlarındayken ilk mastürbasyonlarını yaptıkları görülmektedir; başka bir açıdan bakıldığında çalışma grubunda yer alan erkeklerin %76’sı 13 yaşına geldiğinde ilk mastürbasyonlarını yapmış olmaktadır, 18 yaşlarına gelinildiğinde ise neredeyse tamamı mastürbasyon yapmış olmaktadır.

Son 12 ay içerisinde mastürbasyon yaptınız mı, sorusuna yanıt veren ergenlerin %69’u “evet”; buna karşın %12’si bu soruya “hayır” yanıtını vermiştir. Bu soruya herhangi bir yanıt vermeyerek boş bırakanların oranıysa %19 olarak kaydedilmiştir. Erkeklerin son 12 ayda mastürbasyon yapıp yapmamaları ile ilk ejakülasyon yaşantıları arasındaki ilişkinin anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ($\chi^2 = 40,55$; $sd = 10$; $p < 0,001$).

Tablo 4. İlk Ejakülasyon Yaşantısı ile Son Bir Yıl İçerisinde Mastürbasyon Yapıp Yapmamalarına İlişkin Çapraz Tablosu*

İlk Ejakülasyon Yaşantısı	Son 12 ay içerisinde mastürbasyon yapma	
	Evet	Hayır
Normal ve doğal karşıladım	46.1	32.0
Tam olarak hatırlamıyorum	13.5	20.0
Rahatsız olduğumu hatırlıyorum	7.1	8.0
Hem iyi hem kötü duygular yaşamıştım	19.1	-
Şaşkınlık yaşadım ve emin olamadım	10.6	32.0
Toplam	100	100

*Değerler %’dir.

$\chi^2 = 40,55$; $sd = 10$; $p < 0,001$

Tablo 4 incelendiğinde son 12 ay içerisinde mastürbasyon yaptığını belirten grupta yer alan erkekler ilk ejakülasyon deneyimlerini, mastürbasyon yapmadığını belirten gruptaki erkeklere (%32) göre daha normal ve doğal karşılama eğiliminde olmuşlardır (%46). Fakat buna karşın son 12 ay içerisinde mastürbasyon yapmadığını ifade eden gruptaki erkekler, mastürbasyon yapmış olan erkeklere göre ilk ejakülasyon deneyimlerini daha çok “büyük şaşkınlık yaşadım ve emin olamadım” şeklinde betimledikleri görülmektedir (%32).

İlk Ejakülasyon Yaşantısı ile Mastürbasyon Sonrasında Yaşanılan Duygular Arasındaki İlişki

İlk ejakülasyon deneyimi ile mastürbasyon sonrasında yaşanılan duygular arasında ilişki olduğu düşünülerek, bu iki değişken arasındaki ilişki sınanmıştır. Tablo 5, iki veri grubu

arasındaki ilişkinin .01 düzeyinde anlamlı olduğunu göstermektedir ($\chi^2 = 68,60$; $sd= 15$; $p < 0,001$).

Tablo 5. İlk Ejakülasyon Yaşantısı İle Mastürbasyon Sonrasında Yaşanılan Duygular Arasındaki İlişkinin Çapraz Tablosu

İlk Ejakülasyon Yaşantısı	Mastürbasyon Yapıldıktan Sonraki Duygular		
	Kendimi her zaman kötü hissederim	Kendimi bazen kötü hissederim	Kendimi hiçbir zaman kötü hissetmem
Normal ve doğal karşıladım	30.8	33.8	56.3
Tam olarak hatırlamıyorum	15.4	21.1	8.8
Rahatsız olduğumu hatırlıyorum	30.8	7.0	3.8
Hem iyi hem kötü duygular yaşamıştım	7.7	28.2	7.5
Büyük şaşkınlık yaşadım ve emin olamadım	7.7	9.9	17.5
Toplam	100	100	100

*Değerler %'dir.

$\chi^2 = 68,60$; $sd= 15$; $p < 0,001$

Tablo 5 incelendiğinde, ilk boşalma yaşantısını “normal ve doğal karşıladım” diyenlerden mastürbasyon yaptıktan sonra “kendimi her zaman kötü hiss ediyorum” diyenlerin oranı %30,8; “kendimi bazen kötü hiss ederim” diyenlerin oranı %33,8 ve “kendimi hiçbir zaman kötü hissetmem” diyenlerin oranı ise %56,3’tür. İlk ejakülasyon yaşantısını “tam olarak hatırlamıyorum” diyenlerden “kendimi her zaman kötü hiss ediyorum” diyenlerin oranı %15,4; “kendimi bazen kötü hiss ederim” diyenlerin oranı %21,1 ve “kendimi hiçbir zaman kötü hissetmem” diyenlerin oranı ise %8,8’dir. İlk ejakülasyon yaşantısını “rahatsız olduğumu hatırlıyorum” diyenlerden “kendimi her zaman kötü hiss ediyorum” diyenlerin oranı %30,8; “kendimi bazen kötü hiss ederim” diyenlerin oranı %7 ve “kendimi hiçbir zaman kötü hissetmem” diyenlerin oranı ise %3,8’dir. İlk ejakülasyon yaşantısını “hem iyi hem kötü duygular yaşamıştım” diyenlerden “kendimi her zaman kötü hiss ediyorum” diyenlerin oranı %7,7; “kendimi bazen kötü hiss ederim” diyenlerin oranı %28,2 ve “kendimi hiçbir zaman kötü hissetmem” diyenlerin oranı ise %7,5’dir. Son olarak ilk ejakülasyon yaşantısını “büyük şaşkınlık yaşadım ve emin olamadım” diyenlerden “kendimi her zaman kötü hiss ediyorum” diyenlerin oranı %7,7; “kendimi bazen kötü hiss ederim” diyenlerin oranı %9,9 ve “kendimi hiçbir zaman kötü hissetmem” diyenlerin oranı ise %17,5’dir.

İlk Ejakülasyon Deneyimine Hazır Olma (Önbülgilere Sahip Olma) İle İlk Ejakülasyon Yaşantısı Arasındaki İlişki

Erkeklerin yarıya yakını ilk ejakülasyon öncesinde bilgili ve hazırlıklı olduklarını ifade etmiştir (%49). “Cinsel boşalma hakkında daha önceden bir şeyler duymuştum, ancak tam bilgi sahibi olduğum söylenemezdi” diyen erkeklerin oranı %31 ve “Hayır, öncesinde hiç bilgim yoktu, ayrıca hazırlıklı değildim” diyen erkeklerin oranı %12 olarak hesaplanmıştır. Erkeklerin %8’i ise bu soruyu yanıtızsız bırakmıştır. Erkeklerin ilk ejakülasyon deneyimi ile ilk ejakülasyona hazır olma düzeyleri arasındaki ilişkinin çapraz tablosu hesaplanmış ve Tablo 6’da gösterilmiştir.

Tablo 6. İlk Ejakülasyon Yaşantısına Hazır Olma İle İlk Ejakülasyon Yaşantısı Arasındaki İlişkinin Çapraz Tablosu*

İlk Ejakülasyon Yaşantısı	İlk Ejakülasyona İlişkin Hazır Olma Düzeyleri		
	Daha önceden bilgiliydim ve hazırlıklıydim	Sadece bir şeyler duymuştum, tam bilgi sahibi değildim	Hayır, hiç hazırlıklı değildim
Normal ve doğal karşıladım	63.0	27.0	20.8
Tam olarak hatırlamıyorum	13.0	19.0	-
Rahatsız olduğumu hatırlıyorum	3.0	12.7	8.3
Hem iyi hem kötü duygular yaşamıştım	10.0	22.2	25.0
Büyük şaşkınlık yaşadım ve emin olamadım	8.0	17.5	37.5
Toplam	100	100	100

*Değerler %’dir.

$\chi^2 = 134,15$; $sd = 15$; $p < 0,001$

Tablo 6’da görüldüğü gibi, erkeklerin ilk ejakülasyon deneyimi ile ilk ejakülasyona hazır olma düzeyleri arasındaki ilişkinin anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ($\chi^2 = 134,15$; $sd = 15$; $p < 0,001$). İlk ejakülasyon yaşantısını “normal ve doğal karşıladım” diyenlerden “daha önceden bilgiliydim ve hazırlıklıydim” diyenlerin oranı %63; “sadece bir şeyler duymuştum, tam bilgi sahibi değildim” diyenlerin oranı %27 ve “hayır hiç hazırlıklı değildim” diyenlerin oranı ise %20,8’dir. İlk ejakülasyon yaşantısını “tam olarak hatırlamıyorum” diyenlerden “daha önceden bilgiliydim ve hazırlıklıydim” diyenlerin oranı %13; “sadece bir şeyler duymuştum, tam bilgi sahibi değildim” diyenlerin oranı %19 ve “hayır hiç hazırlıklı değildim” seçeneğini işaretleyen ise olmamıştır. İlk ejakülasyon yaşantısını “rahatsız olduğumu hatırlıyorum” diyenlerden “daha önceden bilgiliydim ve hazırlıklıydim” diyenlerin oranı %3; “sadece bir şeyler duymuştum, tam bilgi sahibi değildim” diyenlerin oranı %12,7 ve “hayır hiç hazırlıklı değildim” diyenlerin oranı ise %8,3’dür. İlk ejakülasyon yaşantısını “hem iyi hem kötü duygular yaşamıştım” diyenlerden “daha önceden bilgiliydim ve hazırlıklıydim” diyenlerin oranı %10; “sadece bir şeyler duymuştum, tam bilgi sahibi değildim” diyenlerin oranı %22,2 ve “hayır hiç hazırlıklı değildim” diyenlerin oranı ise %25’dir. İlk ejakülasyon yaşantısını “büyük şaşkınlık yaşadım ve emin olamadım” diyenlerden “daha önceden bilgiliydim ve hazırlıklıydim” diyenlerin oranı %8; “sadece

bir şeyler duymuştum, tam bilgi sahibi değildim” diyenlerin oranı %17,5 ve “hayır hiç hazırlıklı değildim” diyenlerin oranı ise %37,5’dir.

Tartışma ve Yorum

Bu araştırma neticesinde elde edilen ilk bulgu kızların ilk menstrüasyon deneyimlerini ağırlıklı olarak olumsuz; buna karşın erkekler, kızlara göre ilk ejakülasyon deneyimlerini olumlu olarak gördüklerini ortaya koymaktadır. Her iki cinsiyetteki bu gelişme cinsel olgunlaşmanın birer göstergesidir; fakat biyolojik, sosyal ve psikolojik olarak ejakülasyon cinsel haz ile ilişkili iken, menstrüasyon ağrı, sancı, rahatsızlık gibi olumsuz deneyimlerle ilişkilidir. Erkekler için ejakülasyon yaşantısı daha sıradan, normal bir olayken, kızlar için menstrüasyon travmatik bir anlam taşıyabilmektedir. Kızların büyük bir çoğunluğu menstrüasyona fiziksel ağrı, rahatsızlık, çökkünlük, sosyal aktivitelerin veya etkileşimin aksaması gibi olumsuzluk taşıyan anlamlar yüklemektedir (Houston, Abraham, Huang ve D’Angelo; 2006). Erkekler bu yaşantılarını, kızlara nazaran daha az net anımsarken; kızlar bu olayı daha iyi anımsayabilmektedir. Nitekim bu çalışmada kızların ilk menstrüasyonu hatırlayamama oranı %13’iken, bu oran erkeklerde %7 olarak tespit edilmiştir. Buna karşın ilk menstrüasyon deneyimini “rahatsız oldum” şeklinde belirten kızların oranı %30’iken, bu oran erkeklerde sadece %6’dır. Yurt içi ve dışı çalışmaları, ilk menstrüasyon yaşantısının kızlar arasında ağırlıklı olarak olumsuz bir yaşanti olarak görüldüğünü göstermektedir (Mahr, 1985; Kluge, 1998; Araptarlı, 1988; Çevirme, Çevirme, Karaoğlu, Uğurlu ve Korkmaz, 2010). Koff, Rierdan ve Jacobson (1981), ilk menstrüasyon esnasında kızların büyük bir çoğunluğunun karmaşık duygular içerisinde olduklarını ve menstrüasyona olumsuz duygular yüklemlediklerini belirtmektedir. Elde edilen bir diğer önemli bulgu, menstrüasyona yönelik düşüncelerin, atfların süreklilik göstermesidir. İlk menstrüasyon deneyimini “rahatsız olduğumu anımsıyorum” şeklinde belirten kızların önemli bir yüzdesinin menstrüasyona ilişkin şimdiki görüşleri de olumsuzdur. Tam tersi ilk menstrüasyon deneyimini normal ve doğal karşılamış olanların yaklaşık yarısı, “adet olmak benim için doğal bir şeydir” görüşünde olduklarını ifade ederek şimdiki görüşlerini belirtmişlerdir. Bu, ön yaşantıların anlık bir yaşanti olmadığını, halihazırdaki yaşantıları etkileyebildiğini ortaya koymaktadır. Nitekim McPherson ve Korfine (2004), ilk menstrüasyon deneyimini daha olumlu anımsayan kızların, adet döngüsüne ilişkin halihazırdaki tutumlarının, yaşantılarının ve/veya davranışlarının daha olumlu olduğunu ortaya koymaktadır. Benzer araştırma sonuçlarını Kluge (1998), Koff, Rierdan ve Sheingold (1982) ortaya konmaktadır. Özetle, ilk menstrüasyon sonrasındaki yaşantılar sadece anlık yaşanti değildir; bu yaşantının niteliği hâlihazırdaki cinsel tutum ve davranışları etkileyebilmektedir. Birtakım araştırma sonuçları ilk menstrüasyon deneyiminin olumsuz yaşanmasındaki olası sebeplerden birinin, kızların bu yaşam olayına ilişkin yüzeysel veya yetersiz hazırlıklarının olmasına bağlamaktadır (Brooks-Gunn ve Ruble, 1982b). Rierdan, Koff ve Stubbs (1989) ilk menstrüasyon öncesindeki bilgilendirmenin veya hazırlığın, ilk menstrüasyon esnasında yaşanan duyguları yordadığını ortaya koymaktadır. Herhangi bir hazırlığı olmayan kızların ilk menstrüasyonları hoş olmayan -ürkütücü ve korkutucu- sürpriz bir yaşanti olabilmektedir (Scott, Arthur, Panizo & Owen 1989). Bu araştırma neticesinde elde edilen bulgular, yukarıdaki bilgilerle paralellik göstermektedir. Buna göre ilk menstrüasyonu “normal ve doğal karşıladım” diyen

kızların %50'si, ilk ejakülasyonu "normal ve doğal karşıladım" diyen erkeklerin %63'ü daha önceden bilgili ve hazırlıklı olduklarını belirtmişlerdir. Buna karşın ilk menstrüasyon deneyimini "bundan rahatsız oldum" şeklinde belirten kızların yarısı hiç bilgim yoktu ve hiç hazırlıklı değildim şeklinde görüş belirtirken, bu oran erkeklerde sadece %8,3'tür. Ancak yine de daha önceden herhangi bir hazırlığı olmayan erkeklerin önemli bir yüzdesi (%37,5) büyük şaşkınlık yaşadığını ve emin olamadığını belirtirken, %25'i hem iyi hem de kötü duygular yaşadığını veya karmaşık duygular içerisinde olduklarını belirtmiştir. Türkiye'deki kızların ergenlik öncesinde menstrüasyon konusunda, yurtdışındaki akranlarına göre (Kluge ve Osthoff, 1998) daha az bilgilendikleri/bilgilendirildikleri görülmektedir; ancak erkekler için bu oran karşılaştırıldığında (Kluge ve Osthoff, 1998) oranların birbirine yakın olduğu görülmektedir. Batı toplumlarından farklı olarak geleneksel toplumlarda, kızların cinsel konulardaki bilgilere erişimi erkeklere göre daha güç ve dolaylı olabilmektedir. Sonuç olarak kızların menstrüasyon, erkeklerin ejakülasyon konusundaki ön bilgilerinin, hem ilk deneyim hem de sonraki yaşantılarla ilişkili olduğu görülmüştür. Marvan, Cortes-Iniestra ve Gonzalez (2005) menstrüasyon hakkında bir eğitimin verilmesinin, menstrüasyona ilişkin ileride daha olumlu tutum geliştirilmesine hizmet edeceğini belirtmektedirler. Bilgilendirmenin bu denli önemli olmasına karşın ortaöğretim kurumlarındaki kızların %65'i ve erkeklerin %50'si bugüne kadar cinsel konularda tam olarak bilgilendirilmemiş olduklarını belirtmektedir (Akbaş ve Sanberk, 2007). Oysa erken çocukluk döneminden itibaren cinsel gelişim görevleri konusunda doğru veya sağlıklı bilgilendirilmiş olan bireylerin kendilerini cinsel saldırılardan, tacizlerden daha iyi koruyabilmeleri söz konusu olabilecektir (Akbaş ve Sanberk, 2010/2011). Eldeki bilgiler menstrüasyonun normal ve doğal bir gelişme olduğunu vurgulayan bir ön hazırlığın, istismar riskini azalttığını ortaya koymaktadır (Golub, 1993).

Bulgular, erken dönemde cinsel bilgilendirmenin önem ve gerekliliğini ortaya koymaktadır. Evde anne-baba; okulda psikolojik danışmanlarının, öğretmenlerin menstrüasyon ve ejakülasyon öncesinde bu bilgileri ergenlik öncesinde aktarmaları rehberliğin koruyucu ve önleyici boyutunu ortaya koyacaktır.

KAYNAKÇA

- Akbaş, T. ve Sanberk, İ. (2007). Ortaöğretim Kurumlarındaki Kız ve Erkeklerin Cinsel Bilgilenme Konusundaki Deneyim, Tercih ve Görüşlerinin İncelenmesi. *IX. Ulusal Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Kongresi*, 9 Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Akbaş, T. ve Sanberk, İ. (2010). Çocuk Cinsel İstismarının Önlenmesine Dönük Bir Koruyucu Eğitim Programında Yer Alacak Etkinliklerin İçeriği/Kapsamı. *III. Uygulamalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Akbaş, T. ve Sanberk, İ. (2011). *Çocuklara Yönelik Cinsel Taciz ve Koruyucu Eğitim. Çocuklarımızı Cinsel Tacizlerden Nasıl Koruyabiliriz?* Karahan Kitabevi, Adana.
- Araptarlı, N. (1988). Avcılar Sağlık Ocağı bölgesindeki genç kızların adet görme, gebelik ve aile planlaması hakkındaki bilgi, tutum ve görüşleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Çocuk Sağlığı Enstitüsü, İstanbul.
- Büyüköztürk Ş., Çakmak E.K., Akgün Ö.E., Karadeniz Ş. ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem Akademi, Ankara.

- Brooks-Gunn, J., & Ruble, D.N. (1982b). Developmental processes in the experience of menarche. In A. Baum, & J.E. Singer (Eds.), *Handbook of psychology and health*, Vol. 2 (pp. 117-147). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Crouch M & McKenzie H (1999) A social perspective for menarche? *Journal of Youth Studies* 2, 213–225.
- Çevirme A.S., Çevirme H., Karaoğlu L., Uğurlu N. & Korkmaz Y. (2010). The Perception of Menarche and Menstruation among turkish married women: attitudes, experiences, and behaviors. *Social Behavior and Personality*, 2010, **38**(3), 381-394.
- Frankel, L. (2002). "I've Never Thought About It": Contradictions and Taboos Surrounding American Males' Experiences of First Ejaculation (Semenarche). *Journal of Men's Studies*, Vol. 11 Issue 1, p37-54; 18p, 10 Charts.
- Gaddis A. & Brooks-Gunn J. (1985). The male experience of pubertal change. *Journal of Youth and Adolescence*. Volume 14, Number 1, 61-69.
- Golub, S. (1993). *Periods: From menarche to menopause*. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Houston, A. M., A. Abraham, Z. Huang, & L. J. D'Angelo (2006). Knowledge, attitudes, and consequences of menstrual health in urban adolescent females. *J Pediatr Adolesc Gynecol* 19:271–5.
- Kluge, N. (1998). *Sexualverhalten Jugendlicher heute. Ergebnisse einer repräsentativen Jugend- und Elternstudie über Verhalten und Einstellungen zur Sexualität*. Juventa Verlag, Weinheim, München.
- Kluge, N. & Osthoff, R. (1998). Sexualität und Kontrazeption aus der Sicht der Jugendlichen und Ihrer Eltern im West-Ost-Vergleich. *Sexualität und Kontrazeption aus der Sicht der Jugendlichen und Ihrer Eltern* (Schmid-Tannwald, I & Kluge, N.). Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln.
- Koff, E., Rierdan, J., & Jacobson, S. (1981). The personal and interpersonal significance of menarche. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, 20, 148-158.
- Koff E., Rierdan, J. & Sheingold, K. (1982). Memories of menarche: Age, preparation, and prior knowledge as determinants of initial menstrual experience. *Journal of Youth and Adolescence*, Volume 11, Number 1, 1-9.
- Mahr, E. (1985). *Menstruationserleben*. Weinheim.
- Marván, M. L., S. Cortés–Iniestra, & R. Gonzalez (2005). Beliefs about and attitudes toward menstruation among young and middle-aged Mexicans. *Sex Roles* 53:273–9.
- McPherson, M.E. & Korfine, L. (2004). Menstruation Across Time: Menarch, Menstrual Attitudes, Experiences, And Behaviors. *Women's Health Issues*, 14 (2004) 193-200.
- Rierdan J., Koff, E. & Stubbs, M.L. (1989). Timing of menarche, preparation, and initial menstrual experience: Replication and further analyses in a prospective study. *Journal of Youth and Adolescence*, Volume 18, Number 5, 413-426.
- Scott, C. S., Arthur, D., Panizo, M. I., & Owen, R. (1989). Menarche: The Black American experience. *Journal of Adolescent Health Care*, 10, 363-368.